

ファースト

セカンド

アスリート

コロナに負けるな自主練習

まなえ
クラス

No. _____

	日付	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()
フ ア ー ス ト 共 通 メ ト ニ ユ ー セ カ ン ド	その場突き	30 回 × 1 セット	30 回 × 1 セット	30 回 × 2 セット
	シコ突き	30 回 × 1 セット	30 回 × 1 セット	30 回 × 2 セット
	前蹴り	30 回 × 1 セット	30 回 × 1 セット	30 回 × 2 セット
	回し蹴り	30 回 × 1 セット	30 回 × 1 セット	30 回 × 2 セット
	横蹴り	30 回 × 1 セット	30 回 × 1 セット	30 回 × 2 セット
	平安形	二段 3 回	初段 3 回	四段 5 回
	平安形	三段 3 回	四段 3 回	五段 5 回
	平安形	回	回	回
セ カ ン ド 以 上 メ ニ ユ ー	上段揚げ受け	回 × セット	30 回 × 1 セット	30 回 × 1 セット
	中段横受け	回 × セット	30 回 × 1 セット	30 回 × 1 セット
	中段横打ち	回 × セット	30 回 × 1 セット	30 回 × 1 セット
	下段払い	回 × セット	30 回 × 1 セット	30 回 × 1 セット
	猫足手刀受け	回 × セット	30 回 × 1 セット	30 回 × 1 セット
	バッサイダイ	回	3 回	5 回
	セイエンチン	回	3 回	回
	ニーパイポ	回	回	5 回
	マツムラローハイ	回	回	回
	ス・パ・リンパイ			5回
	7ツツク			3分 × 5セット
	組手のきざみ突き		30回 × 3セット	30回 × 3セット
組手の逆突き		30回 × 3セット	30回 × 3セット	
ト レ ー ニ ユ ー ン グ	拳立て	回 × セット	10 回 × 3 セット	15 回 × 3 セット
	腹筋	回 × セット	20 回 × 3 セット	20 回 × 3 セット
	バービージャンプ	回 × セット	15 回 × 3 セット	20 回 × 3 セット
	スクワット	回 × セット	回 × セット	20 回 × 3 セット
	片足スクワット	回 × セット	回 × セット	10 回 × 2 セット
		回 × セット	回 × セット	回 × セット
		回 × セット	回 × セット	回 × セット

保護者確認欄			
指導者確認欄			